Mittelstufe

Name:

Was lässt sich mit Jogurt zubereiten?

Milch wird durch Zugabe von Milchsäurebakterien sauer. Sauermilchprodukte gehören zu den ältesten Milchprodukten überhaupt. Schon früh erkannten Viehzüchter, dass saure Milch länger haltbar ist als frische Milch. Vermutlich stellten die Thraker, die Urbevölkerung der Balkanhalbinsel, bereits vor 2400 Jahren Jogurt aus Schafmilch her. In späterer Zeit, vor allem ab dem 16. Jahrhundert, war Jogurt ein beliebtes Heilmittel bei Verdauungsproblemen. Das Wort «Jogurt» stammt aus der türkischen Sprache und bedeutet so viel wie «gegorene Milch».

Mit Jogurt lässt sich vieles zubereiten
– Zutat für Müesli
– Salatsaucen und Dips
– Zum Backen (z. B. Jogurtkuchen oder Brot)
– Desserts wie Crèmes, Glacen, Torten
– Mischgetränke, Zutat für Milchshakes
– Zutat für kalte Suppen und Saucen
– Zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit

Hinweis
Verbrauchsdatum beim Jogurt ist abgelaufen
Ist der Jogurtbecher unbeschädigt, der Inhalt schimmelfrei und riecht er gut? Dann kannst du dein Jogurt auch nach Ablauf des Verbrauchsdatums noch bedenkenlos geniessen.

1 Becher = 1 Portion

Hinweis
Milch und Milchprodukte sind eine wichtige Kalziumquelle. Drei Portionen pro Tag sind ideal. 180 g Jogurt entsprechen einer Milchportion.

Mittelstufe

Name: _____

Was lässt sich mit Jogurt zubereiten?

Aufgabe 1

Mit Jogurt kann man allerlei zubereiten.
Lies die Zutaten genau. Was lässt sich daraus zubereiten?

Zutaten
Haferflocken
Milch
saisonale Früchte
Jogurt nature
Rahm
gemahlene Haselnüsse

Das kann ich zubereiten:

_____

Zutaten
Mehl
Salz
Hefe
Wasser
Jogurt nature
Rapsöl

Das kann ich zubereiten:

_____

Zutaten
Zwiebel
Jogurt nature
Rapsöl
Zitronensaft
Honig
Salz
Pfeffer

Das kann ich zubereiten:

_____

Zutaten
Eier
Zucker
Butter
Jogurt nature
Vanillestängel
Mehl
Backpulver

Das kann ich zubereiten:

_____

Aufgabe 2

Sicher hast du ein Lieblingsgericht. Schreibe die Zutaten dazu auf.
Deine Mitschülerinnen und Mitschüler sollen es erraten.

Zutaten

_____

_____

_____

_____

_____

Mein Lieblingsgericht heisst:

_____

_____

Mittelstufe

Name:

Rezept zum Arbeitsblatt

Jogurtkuchen
Für 1 Blech von 30 cm Ø
Für etwa 20 Würfel

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Butter und Mehl für das Blech

Teig
3 Eier
250 g Zucker
250 g Butter, flüssig, leicht ausgekühlt
250 g Jogurt nature (Raumtemperatur)
1 – 2 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
300 g Mehl
1 TL Backpulver

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung
1 Teig: Eier und Zucker rühren, bis die Masse hell ist.
Butter, Jogurt und Vanillemark dazumischen. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben, darunterrühren.
2 Teig in das ausgebutterte und bemehlte Blech füllen.
3 Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 25 – 30 Minuten backen.
4 Ausgekühlten Kuchen in Würfel schneiden, mit Puderzucker bestäuben.

Mittelstufe

Lösung

Was lässt sich mit Jogurt zubereiten?

Aufgabe 1

Zutaten
Haferflocken
Milch
saisonale Früchte
Jogurt nature
Rahm
gemahlene Haselnüsse

Das kann ich zubereiten:
Birchermüesli

Zutaten
Mehl
Salz
Hefe
Wasser
Jogurt nature
Rapsöl

Das kann ich zubereiten:
Brot

Zutaten
Zwiebel
Jogurt nature
Rapsöl
Zitronensaft
Honig
Salz
Pfeffer

Das kann ich zubereiten:
Salatsauce

Zutaten
Eier
Zucker
Butter
Jogurt nature
Vanillestängel
Mehl
Backpulver

Das kann ich zubereiten:
Kuchen